

# Chomer Bär

14

Ten Seasons

25

Böhmische  
Trompetenklänge

27

Musikprojekt  
«Ala Fekra»

29

Gemeinsam  
Znacht Zug

33

Empathie



## «Back to the roots»

Spitzenkoch David Krüger kocht nur mit Lokalem. Mit Urprodukten. Alles was direkt der Natur entnommen werden kann. Seine Zutaten werden in kaum einer anderen Küche verwendet. Krüger weiss genau, wo welches Kraut wächst und merkt sich im Frühling, wo bestimmte Pflanzen wachsen, deren Wurzeln er im Herbst als Delikatessen ausbuddelt. Sein Konzept ist faszinierend, nachhaltiger können Gerichte kaum sein.

Um eine andere Tiefe geht es bei der Empathie. Wenn man erkennt, wie sich ein Gegenüber fühlt und wenn man Meinungen anderer nachvollziehen kann, wird ein Miteinander wieder möglich. Gerade in den aktuellen Impfdebatten wäre das doch ein positiver Ansatz, auch wenn man gegensätzlicher Meinung ist.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ein paar empathische Stunden mit oder ohne gegensätzliche Diskussionen. Viel Spass bei der Lektüre Chomer Bär.

Ihre Redaktion

Rolf Brügger

Zeit für eine neue Website?

Wir sind Ihr regionaler Partner für einfache und komplexe Websites.  
Im World Wide Web zuhause, im Hellerhaus daheim.  
Herzlich willkommen!

silent studio

Sinslerstrasse 2 6330 Cham  
silentstudio.ch

### Impressum

**Redaktion ChomerBär**  
Rolf Brügger  
Sinslerstrasse 2  
6330 Cham  
Telefon 041 781 55 88  
redaktion@chomerbaer.ch  
www.chomerbaer.ch

**Herausgeberin**  
Sicht Verlag GmbH  
Sinslerstrasse 2  
6330 Cham

**Inserate & Medienberatung**  
Rolf Brügger Medienberatung  
Alpenblick 10  
6330 Cham  
Telefon 041 781 57 57  
rolf.bruegger@chomerbaer.ch

**Titelbild und Seiten 14/15/17**  
David Krüger

**Konzept & Gestaltung**  
Heller Druck AG  
Sinslerstrasse 2  
6330 Cham

**Druck**  
ZT Medien AG  
Henzmannstrasse 20  
4800 Zofingen

**Erscheinung**  
Kostenlos acht Mal jährlich  
in allen Haushaltungen  
und Geschäften der fünf  
Gemeinden Cham,  
Hünenberg, Risch-Rotkreuz,  
Steinhausen und Sins  
(inkl. Werbe-Stopp-Kleber)  
Auflage: 24'749 Exemplare

**Nächste Ausgabe**  
Erscheinungsdatum:  
Dienstag, 7. Dezember 2021  
Redaktions- und Inserateschluss:  
Donnerstag, 18. November 2021,  
11.00 Uhr





# Punkteküche an der Wurzel der Natur

Text: Kathrin Sonderegger

Er ist Spitzenkoch und unterscheidet sich von Berufskollegen durch seine ganz eigene Philosophie: David Krüger verarbeitet Zutaten, welche die normale Küche nicht verwendet, pflückt seine Zutaten eigenhändig, da wo sie wachsen, und lebt Nachhaltigkeit: Fisch aus dem Zugersee, Fleisch vom lokalen Bauer, Rigi-Trüffel und eine Vielfalt essbarer Pflanzen und Wurzeln, die er in Wäldern und Wiesen sammelt. Sein beeindruckendes Wissen hat er nun in einem Buch festgehalten.

David Krüger ist viel mehr als ein Spitzenkoch. Er führte jahrelang das Restaurant Waldheim in Risch und zuletzt das mit 15 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnete Restaurant Opera im Zürcher Seefeld. Dort setzte er seine eigene Philosophie «Agefood» um, arbeitete mit 200 lokal selbst gesuchten Pflanzen und Wurzeln und organisierte zusätzlich Kräuterworkshops. Krüger kreiert Dinners, welche Emotionen wecken. Bei ihm hat eine Nachtkerze beispielsweise nichts mit romantischer Beleuchtung zu tun. Die Nachtkerze ist eine essbare Pflanze und in Gerichten des 15-Punkte-Chefs anzutreffen. Mit gezeichneten Skizzen dokumentierte er seine Gerichte für seine Küchencrew. Er selbst ist ein wandelndes Lexikon. Der ehemalige Schüler des deutschen Drei-Sterne-Kochs Harald Wohlfahrt hat ein enormes Detailwissen über die Herkunft und die Verwendung essbarer Pflanzen und Kräuter am Wegesrand. Dieses Wissen hat er während

des Lockdowns in einem neu erschienenen Buch festgehalten.

## Ten Seasons

Die vier kalendarischen Jahreszeiten reichen nicht. «Ten Seasons», heisst sein Buch und basiert auf einem phänologischen Kalender – dem sogenannten Naturkalender. Eine Zeigerpflanze definiert jeweils den Beginn der zehn Jahreszeiten und funktioniert in der gemässigten Zone bis 1500 m von der Schweiz bis Schweden. Was bei uns dem Mai-Menü entspricht, ist an der Küste dann eben das Juni-Menü. Zeigt sich beispielsweise die Apfelblüte, hat die dritte Saison, der Vollfrühling begonnen.

## Krüger wollte nie ein normales Kochbuch herausgeben.

Neben den Rezepten sind alle Texte, Skizzen und Fotos von David Krüger. Seine Stars sind essbare Pflanzen, sein Wissen darüber enorm. Der gebürtige Deutsche wuchs auf der Insel Rügen bei seiner Grossmutter auf. Auch sie führte ein Restaurant und es war normal, Produkte im Überfluss einzukochen und aufzubewahren, um sie später für leckere Gerichte einzusetzen. Nachdem Krüger als Koch Station in einigen Drei-Sterne-Restaurants gemacht hatte, realisierte er eines: Top Produkte wie Filets, Gänseleber oder Trüffel wurden aus der ganzen Welt angeliefert. Heute bestellt, morgen geliefert. Diese Seite des Gaumenschmaus empfand er als dekadent. Wo blieb die Nachhaltigkeit? Obwohl die Zubereitung eines Kaninchens aus dem Dorf auf einem 15-Punkt-Niveau weit anspruchsvoller war, als diejenige eines amerikanischen Black Angus Beefs, wählte er aus Über-



zeugung diesen, den schwierigeren Weg: Produkte aus der nahen Umgebung und Kochkunst mit Urprodukten, welche unmittelbar der Natur entnommen werden.



### Nachhaltiges Konzept

Krüger nennt seine Philosophie «Agefood». Age – zu deutsch Alter – steht dabei für Urprodukte. Das Konzept ist mit viel Aufwand und noch mehr Wissen verbunden. Nicht jede Pflanze, die Wald oder Wiesen hergeben, hält auch den geschmacklichen Anforderungen stand. Es gibt durchaus Kräuter und Wurzeln, die zu viele Gerb- oder Bitterstoffe enthalten. Die schaffen es dann nicht in ein Menü. Dann gibt es aber auch solche, die erst durch die richtige Verarbeitung geniessbar werden. Von der Vogelbeere denken beispielsweise viele, dass sie giftig ist. Dem ist nicht so. Die Beeren sind lediglich in ungekochtem Zustand sehr schwer verdaulich. Gekocht geben sie vielen Gerichten das gewisse Etwas. Und wie sich aus Eicheln essbares Eichelmehl herstellen lässt, kann man nicht einfach googeln. «Ich weiss einiges von meiner Grossmutter und habe viele Tipps und Anleitungen aus alten Büchern zusammengesucht.»

### Der Wald als Freiluft-Supermarkt

David Krüger wohnt mit seiner Frau schon lange in Rotkreuz. Zug ist seine Heimat. Der Wald

im Ennetsee ist sein Freiluft-Supermarkt. Zwei bis dreimal wöchentlich sammelte er dort, was er für sein Inspirations-Menü im Restaurant Opera brauchte. Die Gerichte änderten sich mit der Jahreszeit. Unter der Erde wartet ein ganzes Sortiment an Delikatessen. Man muss nur wissen, wo suchen. Pflanzen wie die Teufelskralle oder die Waldzwiebel (Bärlauch) sieht man zur Erntezeit im Herbst oberirdisch nicht. Krüger sucht sie deshalb schon im Frühling und merkt sich, wo sie wachsen, um sie dann im Herbst auszubuddeln. Während es die Waldzwiebel praktisch überall gibt, ist die Teufelskralle selten. Um sie zu finden, braucht es auch ein Quäntchen Glück. «Das sind für mich die wahren Delikatessen. Trüffel bestellen kann jeder,» meint Krüger und seine Augen leuchten.

### Kräuter-Lexikon, Rezepte und Foodwanderungen

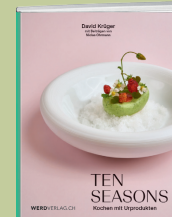
80 essbare Pflanzen sind im Buch «Ten Seasons» sorgfältig dargestellt – alle Fotos hat David Krüger selbst aufgenommen. Minutiös hatten er und seine Frau recherchiert und sowohl alte wie auch aktuelle Namen, aber auch Synonyme der Pflanzen aufgelistet. Jedes Wildkraut soll im Buch einfach nachgeschlagen werden können. Zudem lassen alte Namen oft auf Herkunft und Geschmack der Pflanze schliessen. So nannte man die Brunnenkresse früher Bachbitterkraut: Ein Kraut, das offenbar am Bach gedeiht und einen bitteren Geschmack hat. Auch wo und wann die Pflanze zu finden ist, wie gross sie wird und welche Inhaltsstoffe sie hat, ist detailliert im Kräuter-Teil erfasst.

## Das Buch ist in zehn Saisons gegliedert.

Immer eine Pflanze wird zu Beginn einer Saison als «Star des Monats» vorgestellt. Jedes Kapitel weist ein saisonales Menü mit diversen Gängen und Gerichten zum Nachkochen auf. Skizzen und fantastische Bilder des Meisters illustrieren das Buch.

Um seine Küche dem Publikum näher zu bringen, bietet Krüger auch Foodwanderungen an. Diese «Sensorikkurse», wie er sie auch nennt, sind mit einer Weindegustation vergleichbar. Nur dass sie dort stattfinden, wo die Wildkräuter wachsen: Auf der Wiese, am Waldrand und im Wald. Während zweieinhalb Stunden führt Krüger von kochenden Teenagern, über Grillfans auf der Suche nach scharfen Kräutern bis zu erfahrenen Kräuterfrauen seine Gruppe durch die Natur. Unter seinen kompetenten Ausführungen werden frische Tannspitzen oder

Sauerampfer probiert und dabei die eine oder andere Kindheitserinnerung aufgefrischt. Ab und an zaubert Krüger Gebäck oder Getränke aus seinem Gepäck, um unmittelbare Anwendungsbeispiele zu demonstrieren. Vielleicht spart sich künftig nicht nur David Krüger den Weg zum Supermarkt. Vielleicht finden auch seine Teilnehmenden schon bald alle Zutaten für die Küche bereits auf dem Weg dorthin?



### Kochbuch Ten Seasons

272 Seiten  
Verlag Werd & Weber,  
Thun / Gwatt

CHF 75.– (zu bestellen bei [agefood.ch](http://agefood.ch))

**Wir verlosen exklusiv drei von David Krüger signierte Bücher «Ten Seasons»:** Bitte E-Mail an: [wettbewerb@chomerbaer.ch](mailto:wettbewerb@chomerbaer.ch) bis Dienstag, 23. November 2021 mit kompletter Adresse und Telefon-Nr. und E-Mail-Betreff: Vorname, Name, Ten Seasons.